

女性健康
枕边书系列

主编 [日] 对马琉璃子
译者 刘 迎 安云晓
翻译统筹 英硕文化

如何 摆脱 头痛

BAITUO TOUTONG

封面图片提供 IMAGEOER Co., Ltd.

医学专家教您
如何摆脱
头痛

致正为头痛
而烦恼的你

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

女性健康
枕边书系列

如何 摆脱 头痛

主编 [日]对马琉璃子
译者 刘 迎 安云晓
翻译统筹 英硕文化

APLTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖]版贸登记号: 1210855

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱头痛/(日)对马琉璃子主编;刘迎,安云晓译. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.2

(女性健康枕边书系列)

ISBN 978-7-5337-5715-1

I. ①如… II. ①对…②刘…③安… III. ①头痛-防治-女性读物 IV. ①R741.041-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 155362 号

· 上述作品的英文的版权表示如下:

頭の痛みがとれないときの本

©2008 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2008 by

Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.

through Shanghai Viz Communication Inc.

如何摆脱头痛 主编 [日]对马琉璃子 译者 刘迎 安云晓

出版人: 黄和平 选题策划: 何迅文 责任编辑: 吴玲
责任校对: 郑楠 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场

邮编: 230071 电话: (0551)63533330

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 100 千
版次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5715-1

定价: 14.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

首先我们来了解一下什么叫作女性门诊。由于激素工作机制、心理、生活习惯等的特殊性,女性容易产生的疾病和身体不适与男性大相径庭。将女性所特有的身体不适交由一个综合门诊来解决,这个综合门诊就叫作女性门诊。

这样的一个女性门诊,需要汇集各科医师的聪明才智。但是在一般情况下,很难出现为了一位病人或一种病症,妇科、内科、乳腺科、外科等各科专家齐聚一堂进行会诊治疗的情景,更别说为了一些我们女性特有的而又算不上疾病的身体不适了。

本书集合了各科医师以及营养师、运动芳香按摩师等辅助治疗的专家,对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适,从各个角度剖析其产生的背景,解释其医学规律,并进行科学合理的诊疗。

我们诚挚地希望本书能对你的健康有所帮助!

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters, located in the bottom right corner of the page.

致正为头痛问题烦恼的你

你是否深信头痛是由身体内部出现问题引起的呢？

实际上，很多头痛是由于女性内分泌紊乱或者眼睛出现问题造成的。

一些我们平时不太注意的细节或者意想不到的生活习惯也有可能引起头痛。

在这本小册子中，我们将会从妇科、内科、整形外科、眼科、精神科等各个角度来为你提出建议，帮助你摆脱头痛之苦。

让我们来解决你的头痛问题!

主编

妇产科



对马琉璃子

出生于青森县。女性保健银座门诊院长。妇产科医师。宏前大学医学部毕业。专业为围生医学、女性健康。同时开创了“女性医疗网”，为女性医疗的发展进行各种各样的活动。

内科·营养



今村理子

出生于福井县。内科医师。金泽医科大学毕业。曾担任金泽医科大学医院女性门诊主任医师，后来担任今村医院(福岛)的女性门诊主任医师。擅长营养方面问题的诊疗。同时从事中药、代替疗法、芳香疗法的咨询服务。

整形外科



大井律子

出生于熊本县。整形外科医师。高知医科大学毕业。担任山口大学医学部附属医院、关门医疗中心女性门诊主任医师。同时也担任女性保健银座门诊医师。为患者提供从外伤止痛到各种病症的自我料理的综合指导。

泌尿科



关口由纪

出生于神奈川县。泌尿科医师。作为理事长，经营着横滨元町的女性医疗诊所 LUNA 和 LUNA·ANNEX。横滨市立大学医学部硕士。专业为女性泌尿科学。同时担任母校泌尿专业的客座副教授。

眼科



高村悦子

出生于东京都。眼科医师。东京女子医科大学眼科副教授。东京女子医科大学毕业。专业为角膜感染症、干眼症、眼睛过敏。1993 年开设了干眼症门诊，目标是让易患干眼症的女性流下幸福的眼泪。

保健·营养



中尾美美子

出生于青森县。药剂师。国立健康/营养研究所认证营养师。日本临床营养协会认证保健咨询师。东京药科大学毕业。FANCL 公司健康顾问。为人们提供的个性化营养保健建议大受欢迎。



芳香疗法・运动



神崎贵子

出生于东京都。PUREMINA 代表。运动芳香理疗导师、针灸师、指压按摩师。NPO 法人、日本运动芳香理疗导师协会副会长。同时致力于沙龙内部的治疗活动、运动芳香理疗师的培养和职业运动员的理疗服务。

精神科



光岛茶丘子

出生于冈山县。精神科医师。东京女子医科大学毕业。担任野花心理诊所女性门诊主任医师。善于通过长时间心理咨询寻找治疗精神疾病的良策，最擅长治疗女性忧郁症。

耳鼻科



铃鹿有子

出生于大阪府。金泽医科大学医学部教授。耳鼻科医师。关西医科大学毕业。担任 21 世纪多学科医疗中心的女性综合医疗中心主任。专攻重听、眼花、听觉障碍的治疗，同时还致力于如何利用听觉的特殊性来激活大脑潜力、达到抗老化目的的研究。

皮肤科



平田雅子

出生于静冈县。“我的诊所”目白分所院长。皮肤科专科医师。日本大学医学部毕业。从皮肤科、妇科、内科、心理科等多方面出发，为每位女性提供个性且专业的诊疗服务，解决她们特有的烦恼和身体不适。

内科



村岛温子

出生于山梨县。国立成育医疗中心母性内科医师长。内科医师。日本内科学会综合内科专科医师。日本胶原病学会专科医师、日本胶原病学会理事。筑波大学医学部毕业。专业为胶原病。从事胶原病等内科疾病患者的怀孕、生产的诊疗。

中医



渡边贺子

出生于熊本县。麻布缪斯门医院院长。日本东洋医学会专科医师、主任医师和汉医药学会理事。久留米大学医学部毕业。此外，还担任庆应大学附属医院女性专科门诊主任医师，善于运用中药进行内科诊疗。

《如何摆脱头痛》的快速检索

想马上消除痛感

P14

想知道如何从市面
上销售的镇痛剂中
选择适合自己的

P134

虽然想去医院,可是
不知道该挂哪个科
室的号

P16

想知道一些对解除
头痛有用的生活小
窍门

P88

● 如果不是特别着急,请按顺序阅读

目 录

Chapter



疼痛来袭时会有什么症状? 1

自我检查

我的头痛到底是由什么引起的呢? 2

检查1

一起来看一下头痛的几种类型 3

检查1注解

你的头痛属于这种类型 6

检查2

揪出引起头痛的元凶 8

检查2注解

你头痛的原因在这儿! 12

“啊,头痛死啦”时的处理方法 14

Chapter



迅速解决你的头痛问题 15

要是去医院的话

根据头痛的原因去挂不同科室的号 16



肌肉的问题

- 一点一点的痛属于紧张型头痛,大多是
由肩颈酸痛引起的 20
- 重要的是消除肩颈酸痛的诱因 24

内科的问题

- 一跳一跳的剧烈疼痛是多发于女性的
偏头痛 28
- 通过冷敷或者服药来消除疼痛 32

神经的问题

- 后枕部像针扎般的疼痛是枕大神经痛 36

女性激素的问题

- 有时候伴随月经周期会出现头痛并且加剧
的情况 38
- 月经周期会发生紧张型头痛、偏头痛、混合
型头痛等各种各样的头痛 40
- 观察激素的变化,对症下药 44
- 女性激素究竟是什么呢? 48

心理的问题

- 心理压力过大导致失眠、乏力,进而引起
头痛 54

药物治疗和心理咨询齐头并进,耐心

治疗 58

👁️ 眼睛的问题

眼部疲劳会引起颈肩酸痛,从而导致

头痛 62

眼球表面干燥的干眼症也会引起头痛 66

🕒 生活习惯的问题

持续的过度劳累、睡眠不足易引发

头痛 70

不运动、颈肩酸痛引发头痛 72

酒精和食物也会引起头痛 74

👤 中医

中医认为寒证与头痛有关 78

从今天开始进行身心自我护理 87

Chapter



自我护理之前

重要的是使用与头痛类型相符合的

自我护理方法 88

生活方式

保持规律的生活方式,不要熬夜 90

洗澡方法

慢慢地享受水的温暖,改善血液循环,对

消除压力很有效 92

消除酸痛

彻底消除肩膀酸痛,放松身心 96

养成平时尽量步行的习惯 102

缓解疼痛

通过按摩颈肩和按压穴位来缓解疼痛 106

芳香疗法

用薰衣草或薄荷精油缓解、消除疼痛 110

眼睛的护理

眼睛疲劳或者患干眼症的人要好好

保护眼睛 114

改善饮食

选择有助于预防头痛的食物,避免食用会

引起头痛的食物 118

复合维生素

以B族维生素为主,按种类进行补充 126

非处方镇痛剂

疼痛来临时千万别忍着,及时服用镇痛剂

才是上策	130
了解药物特点,选择适合自己的药	134
附录	137
与头痛有关的主要疾病	138

本书中出现的符号

-  肌肉的问题
-  内科的问题
-  神经的问题
-  女性激素的问题
-  心理的问题
-  眼睛的问题
-  生活习惯的问题
-  中医

我的头痛到底是由什么引起的呢？

“啊，头好痛！”头痛的时候很痛苦吧。经常感到头痛一点一点地侵蚀自己，有时甚至痛得像戴上紧箍咒一样，什么都不想干，有时则感到头重得抬不起来。当头痛来袭时，可能每个人的症状都不一样。

有时候一些大病可导致头痛，但是大部分的慢性头痛是查不出什么原因的。就算去医院检查，医生也多半会说：“不用担心，是常见症状。”你不知道如何处理，只好一直那样痛苦着。这种事时常会有吧。

了解自己头痛的类型和原因

其实，只要知道了自己头痛的类型，并采取相应的解决措施，是可以在一定程度上缓解痛感的。

头痛的原因不光是肩膀酸痛和压力过大，有时候也跟眼睛和月经有关。首先，请尽量具体地描述你头痛时的症状，一般来说应该会有与下列项目吻合的症状。如果找到疼痛的原因，头痛肯定能够治好。

如何进行自查

- 首先进行检查1，确认你头痛的类型
- 如果自查结果属于典型的慢性头痛，请继续通过检查2查找原因
- 其他情况请参阅附录(P138~142)，寻找与你自身符合的病症

通过自查可以知道：

- 通过检查1可以了解具有代表性的头痛的类型和每种头痛的特征
- 通过检查2可以了解引起慢性头痛的原因
- 检查3针对有多个自查结果的人，请阅读相应的成因

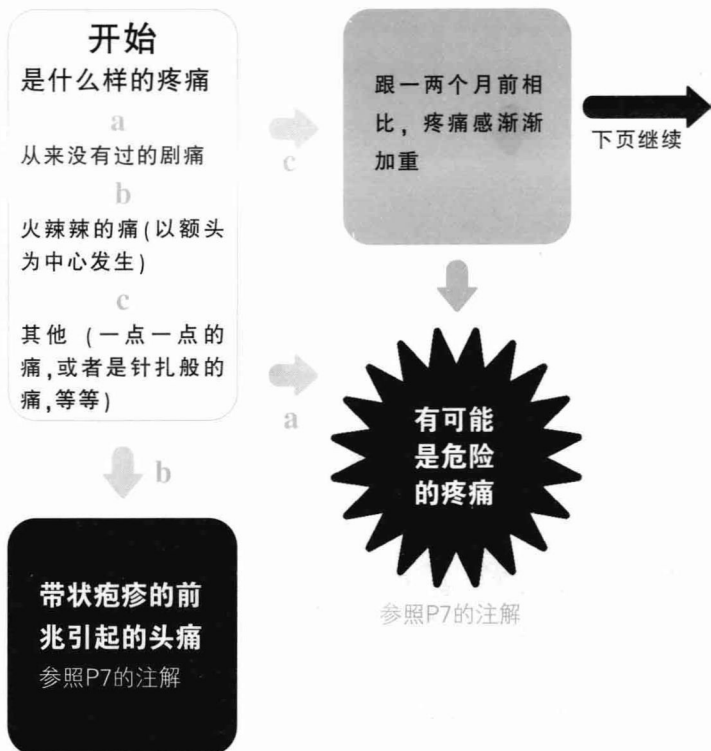
检查 1

一起来看一下头痛的几种类型

针对你的头痛提出几个问题

当你觉得有符合的症状就选“YES”，没有的话就选“NO”

➡ NO ➡ YES



➡ NO ➡ YES

是否有如下疼痛感觉？

- 头的一侧或两侧不时地有像脉搏跳动般一跳一跳的疼痛感
- 有想吐的感觉，对光和声音敏感
- 身体活动会加剧疼痛感

是否有如下疼痛感觉？

- 头部好像被捆紧了似的疼痛
- 伴随颈肩酸痛
- 就算活动身体，也无法减轻疼痛

是否有如下疼痛感觉？

- 针扎般的头痛
- 反复出现被电击一般的疼痛
- 按压痛处会出现压痛

头的神经痛

请参照P7注解

可能是心因性反应或感冒前兆

由于头痛原因和种类各不相同，所以最好去医疗机构做次检查。

详情请参照P16